Dezvoltarea forței — obiectiv principal în perioada de iarnă

Inotătorii trebuie să-și îmbunătățească forța

Referitor la pregătirea fizică multilaterală a înotătorului, consider că pînă acum 10-11 ani a existat o concepție fundamental greșită. Se aprecia că orice exercițiu care ar contribui la mărirea forței ar dăuna supleții și mobilității înotătorului, l-ar face rigid. Timpul a arătat însă că această concepție este greșită, deoarece rezultatele obținute numai pe baza pregătirii specifice erau deosebit de slabe. Apărea, deci, din ce în ce mai necesară la înotători îmbunătățirea forței.

Regretatul Titus Groza a fost primul exemplu la noi în țară, care a dovedit prin rezultatele sale din acea vreme cît de necesară este mărirea continuă a forței la înotători. Pregătirea sa specifică de înotător era combinată cu o intensă muncă la aparatele de gimnastică. Nu a fost, însă, deloc ușor ca noua concepție a „înotătorului atlet“ să fie adoptată cu ușurință de către toți antrenorii. Rezultatele obținute de către sportivii care au lucrat în mod serios, atît pe uscat cît și în apă, au convins pe toată lumea de faptul că la nivelul rezultatelor mondiale actuale nu se poate ajunge, decît cu o pregătire deosebită, efectuată atît în apă cît și pe uscat.

Ca prim scop al perioadei în care ne aflăm trebuie să fie pregătirea fizică multilaterală. In cadrul acestei pregătiri îmbunătățirea forței trebuie să fie sarcina de bază în munca antrenorilor. Este necesar să se facă o distincție între copiii pînă la 13-14 ani (care nu vor fi puși la eforturi) și sportivii consacrați.

In pregătirea copiilor, gimnastica trebuie să fie unul din mijloacele de bază, deoarece varietatea exercițiilor întărește toate grupele musculare. Tracțiunile la helcometre sau extensoare ca și întrebuințarea ganterelor în cadrul exercițiilor de gimnastică, sînt mijloace importante pentru îmbunătățirea forței. Pregătirea copiilor trebuie făcută cu multă atenție deoarece ei sînt în plină perioadă de creștere; exercițiile cu greutăți mari sînt contraindicate la această vîrstă.

De la vîrsta de 14—15 ani, o dată cu apariția specializării la înot, intervine o mai mare solicitare a anumitor grupe musculare, în funcție de procedeul tehnic în care înoată sportivul. Astfel, în exercițiile pentru forță, accentul trebuie pus pe mărirea forței la acele grupe musculare care sînt mai mult solicitate de procedeul tehnic respectiv.

Dificultatea exercițiilor trebuie să fie în creștere. Se va lucra cu haltere ajungînd pînă la 40 kg., iar numărul repetărilor exercițiilor, trebuie să crească în funcție de dificultatea lor. Normele de control sînt de un real folos în pregătire, deoarece arată progresele înregistrate de către sportivi în diferite etape, constituind în plus un bun criteriu de apreciere a eficacității mijloacelor utilizate.

Imbunătățirea forței, rezistenței și pregătirii specifice nu poate duce decît la rezultate de valoare, ținta tuturor sportivilor.

MIHAI MITROFAN
antrenor

Nu mai pot fi concepute performanțe înalte fără o pregătire fizică multilaterală

Forța, calitatea fizică de bază și specifică, sub diferitele ei forme de manifestare este una dintre cele mai importante și — în același timp — mai necesare calități fizice.

Ultimii ani și în mod deosebit experiența pregătirilor pentru J.O. de la Roma au arătat atenția ce trebuie acordată dezvoltării forței. Acest lucru s-a reflectat atît în materialele teoretice publicate încă cu mult înainte de J.O., cît și în articolele de analiză apărute în presă după desfășurarea întrecerilor de la Roma.

Metodica antrenamentului modern nu mai concepe obținerea de performanțe înalte fără o pregătire fizică multilaterală superioară, fără dezvoltarea calităților fizice de bază — forța, viteza, rezistența și îndemînarea — la un nivel cît mai ridicat. Tot mai des se vorbește despre baschetbalist-atlet, luptător-atlet, scrimer-atlet etc., iar în înot dispare expresia înotător-pește și apare înotător-atlet.

In orice ramură de sport, fie că este vorba de atletism, înot, lupte, schi, ciclism, tenis, baschet, handbal, fotbal, volei, rugbi etc. forța joacă un rol hotăritor, atît în executarea diferitelor procedee tehnice cît și în determinarea rezultatelor și performanțelor sportivului respectiv.

Se vorbește din ce în ce mai mult despre forța de împingere, de explozie, de tracțiune, de susținere, de presiune, de menținere etc., sau de forța diferitelor segmente și părți ale corpului — brațe, picioare, degete, trunchi, spate, abdomen, bazin etc. Toate acestea — într-o măsură mai mică sau mai mare — iau parte, direct sau indirect, la executarea diferitelor procedee și elemente tehnice, la rezolvarea unor situații tactice, în funcție de specificul ramurii de sport respectivă și, în ultimă instanță, la obținerea de rezultate mari.

Forța este rezultatul activității pe care o desfășoară mușchiul, grupa musculară sau grupele musculare în învingerea, în trecerea peste o anumită rezistență ce este opusă de greutatea proprie, a adversarului, a diferitelor obiecte, aparate etc. Aceasta pentru a împinge cît mai mult greutatea, pentru a trage cît mai puternic la poartă (cu piciorul la fotbal, cu brațul la handbal), pentru a te menține stînd pe brațe sau în cruce la gimnastică, sau la lupte pentru a exercita o presiune asupra adversarului ce se găsește în pod, precum și în multe alte situații ce se ivesc în fiecare ramură de sport în parte.

Dezvoltarea forței se face folosind exercițiile cu îngreuiere care ajută la îmbunătățirea forței generale și specifice, la mărirea elasticității anumitor grupe musculare, la coordonarea mișcărilor; aceste exerciții măresc capacitatea de concentrare, stăpînirea de sine, încrederea în forțele proprii etc.

Lucrul pentru forță, folosirea exercițiilor cu îngreuiere care necesită o mare încordare, mărește masa musculară și în același timp, în funcție de metodica folosirii acestor exerciții, îmbunătățește calitatea fibrelor musculare.

Dezvoltarea forței se face prin folosirea greutăților mici, mijlocii și mari. Cercetările fiziologilor și în special practica, au arătat că dezvoltarea forței nu se poate face decît prin folosirea în decursul antrenamentelor a greutăților maxime, și nu prin repetarea exercițiilor cu greutăți mici și mijlocii. Cu alte cuvinte, forța se mărește datorită încărcăturii crescînde pînă la maximum și nu în urma repetărilor simple cu încărcături mici și mijlocii. Prin folosirea acestei metode se dezvoltă în mod deosebit rezistența sportivului și nu forța. Deci în antrenamentele pentru dezvoltarea forței prin folosirea exercițiilor cu îngreuiere, să se urmărească nu atît numărul de repetări cît încărcătura din ce în ce mai mare. Dacă însă în planul de pregătire a sportivului respectiv avem ca sarcină principală dezvoltarea rezistenței în regim de forță, în cazul acesta desigur este indicat ca atenția să fie îndreptată spre folosirea exercițiilor cu greutăți mici și mijlocii, executînd un număr mare de repetări.

Dar nu numai aceste indicații orientative sînt importante, ci și ritmul în care se desfășoară mișcarea sau repetarea respectivă. Cu cît aceste exerciții se desfășoară cu o mai mare viteză de execuție, cu atît mai mult vom contribui la dezvoltarea și îmbunătățirea forței explozive, forței de repetiție etc. Mișcările cu amplitudine mică, exercițiile executate într-un ritm lent, nu numai că nu ajută la dezvoltarea forței și a rezistenței în regim de forță, ci din contră obosesc organismul, îl vlăguiesc, atît din punct de vedere fizic cît și nervos.

Prin folosirea exercițiilor cu îngreuiere nu trebuie să tindem către dezvoltarea unei forțe brute, de dragul de a lucra pentru forță ci, — așa cum ne învață practica, știința adevărată care promovează întotdeauna numai realitatea, noul — sportivilor de mare performanță le trebuie forță dinamică, forță care să demonstreze calitatea mișcărilor, îmbinarea cu celelalte calități fizice de bază și specifice.

Desigur se pune întrebarea logică; cu cît să se mărească încărcătura? De cîte ori să se repete într-un antrenament această încărcătură? Și antrenamentele cît de des să se desfășoare?

Intr-un antrenament pentru dezvoltarea forței, după încălzirea generală a organismului, se trece la încălzirea specială pentru lucrul cu greutăți, în care se execută diferite exerciții simple avînd o încărcătură mică și mijlocie. Treptat se mărește încărcătura și se micșorează numărul de repetări, ajungîndu-se pînă la încărcătura maximă pe care poate s-o ridice sportivul respectiv. Această greutate maximă o repetă o dată, de două ori sau de mai multe ori pînă simte o oboseală fizică. De obicei, într-un antrenament nu se repetă mai mult de trei ori. Antrenamentele cu încărcătură maximă nu se folosesc decît de 2—3 ori pe săptămînă. Desigur, aceste indicații depind de etapa în care ne aflăm, de stadiul de pregătire, de sex, vîrstă, ramură de sport etc.

Forța este una din calitățile ce se menține cel mai greu. Cel mai mare volum, cea mai mare cantitate de lucru pentru dezvoltarea forței trebuie acordate în perioada de iarnă. Pe măsură ce ne apropiem de perioada competițională, volumul scade; în schimb crește intensitatea lucrului. Se micșorează numărul de antrenamente pe săptămînă, precum și durata unui antrenament pentru dezvoltarea forței. In nici un moment folosirea exercițiilor pentru dezvoltarea forței nu se întrerupe, nici chiar în perioada de vîrf a celor mai importante competiții ale anului. Un fapt demn de remarcat în această privință este acela că la Roma, cu ocazia J.O., sălile de haltere erau folosite de către mulți sportivi iar exercițiile cu îngreuiere constituiau mijloace principale în menținerea forței și implicit a formei sportive.

Avînd în vedere cele arătate mai sus, este necesar să arătăm că antrenamentele pentru dezvoltarea forței, folosirea exercițiilor cu îngreuiere trebuie să se desfășoare cu mare regularitate atît în etapele de iarnă — primăvară cît și în etapele de vară — în perioada competițională.

O altă problemă de care trebuie să se țină seama și care trebuie să stea în atenția fiecărui antrenor este aceea că dezvoltarea forței, folosirea în antrenamentele pentru dezvoltarea fizică multilaterală a exercițiilor cu îngreuiere nu trebuie să devină un scop în sine, ci un mijloc principal în dezvoltarea multilaterală a sportivilor noștri.

Prof. ANGHEL VRABIE

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULATURII TRUNCHIULUI

Dezvoltarea forței musculaturii trunchiului este absolut necesară tuturor sportivilor, deoarece trunchiul reprezintă suportul care oferă puncte de sprijin pentru executarea celor mai multe mișcări. Exercițiile de trunchi folosite pentru dezvoltarea forței contribuie, în același timp, la menținerea și la dezvoltarea supleții coloanei vertebrale.

Exercițiile de forță pentru trunchi se adresează în mod special musculaturii părții ventrale (musculatura flexoare) și musculaturii părții dorsale a trunchiului (musculatura extensoare). Aceste exerciții se compun din mișcări de flexiune, extensie, îndoiri laterale, răsuciri și îndoiri răsucite.

Cele mai eficace exerciții pentru întărirea musculaturii abdominale sînt: ridicarea picioarelor avînd trunchiul fixat (fig. 1, 2 și 3) și mai ales, ridicarea trunchiului avînd picioarele fixate (fig. 4, 5, și 6).

Pentru spate putem folosi extensiile trunchiului din poziția culcat cu fața în jos, fără și cu îngreuiere (fig. 7, 8 și 9) și exercițiile de îndreptare a trunchiului folosind haltera mare (fig. 10, 11 și 12).

Mișcările care se adresează atît musculaturii dorsale cît și celei ventrale sînt: îndoirile laterale (fig. 13), răsucirile (fig. 14).


FIG. 1


FIG. 2


FIG. 3


FIG. 4

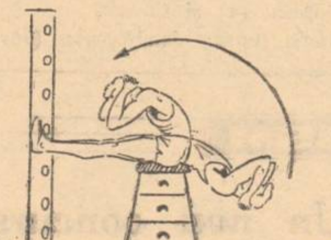
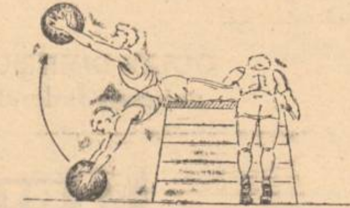

FIG. 5


FIG. 6


FIG. 7


FIG. 8


FIG. 9

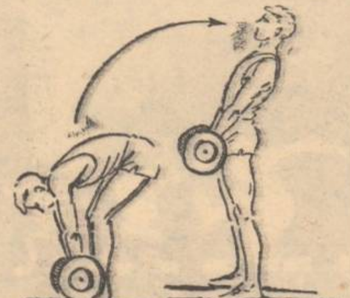

FIG. 10


FIG. 11


FIG. 12

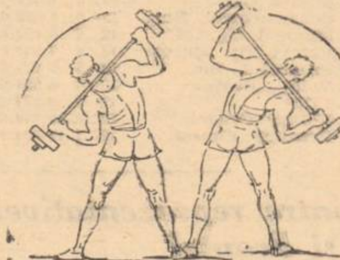

FIG. 13


FIG. 14

ZENO DRAGOMIR
lector la I.C.F.